

Sept., Okt., Nov. + Dez. 2020

KULTURTREFF

Vahrenheide

Die Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V.  
wird institutionell gefördert von der

Landeshauptstadt **Hannover** Zentrale Angelegenheiten Kultur

**KULTURTREFF VAHRENHEIDE**

Wartburgstraße 10, 30179 Hannover

Tel. (05 11) 67 18 12 · Fax (05 11) 964 97 62

E-Mail: kulturtreffvahrenheide@t-online.de

Internet: www.kulturtreffvahrenheide.de

Stadtbahnlinie 2, Bus 135 · Haltest. Vahrenheider Markt

Das Gebäude ist barrierefrei erreichbar!

Bürozeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und 15-18 Uhr

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:

Heike Baxmann, Sabine Reese, Johanna Rohnke

Hausmeister: Ervin Takaric

Spendenkonto:

Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V.

Stadtparkasse Hannover

Konto-Nr. 797 170, BLZ 250 501 80

IBAN DE42 2505 0180 0000 7971 70

SWIFT-BIC SPKH DE 2H XXX

**Liebe Mitglieder der Stadtteilinitiative,  
liebe Kulturinteressierte,**

obwohl wir nicht wissen, wie sich das Infektionsgeschehen weiter entwickeln wird, wagen wir ab September erste Schritte in Richtung „Normalität“. Alle Veranstaltungen, Kurse und Gruppenangebote können wieder – mit mehr oder weniger Einschränkungen – stattfinden. Die geltenden Hygienevorschriften und Abstandsregeln im Rahmen der Corona-Pandemie müssen berücksichtigt und eingehalten werden. **Für alle Angebote ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bei Veränderungen oder Ausfall werden Sie von uns informiert. Wir wünschen viel Freude beim Stöbern im Programm, das Sie auch unter [www.Vahrenheide.info.de](http://www.Vahrenheide.info.de) im Internet finden! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und ein Wiedersehen!**  
Ihr Kulturtreff-Team

**Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren**

In Kooperation mit der Stadtbibliothek laden wir zum Bilderbuchkino ein.

**Aufgrund der Abstandsregelungen können Termine ab 15. September nur nach telefonischer Anfrage (168-49849) und Titelauswahl für kleine Gruppen stattfinden.**



**So 06.09. 16.00 – ca. 17.00 Uhr**

**Konzert für die ganze Familie:  
„Alles durcheinander“**

Heute ist „alles Durcheinander“- drunter und drüber geht es: **Zaches & Zinnober“ aus Osnabrück** singen ihre schönsten und erfolgreichsten Mitmachlieder, natürlich mit richtig ausgewachsener Musik und viel Spielfreude: Da stept der Bär und es wackeln die Wände. Mit Gitarre, Piano, Gesang, Saxophon, Ukulele und viel Witz nehmen Zaches und Zinnober alle mit auf eine musikalische Abenteuerreise!

**Eintritt: Spende in den Hut**

**Veranstalter: AG Eltern Vahrenheide Bei schönem Wetter draußen!**

**Di 08.09., 06.10., 03.11., 08.12. 15.00 – 17.00 Uhr**

**Stricken und Lesen**

Dieses Angebot ist für diejenigen gedacht, die sich in gemütlicher Handarbeitsrunde bei Kaffee, Tee und Gebäck an Literatur erfreuen möchten. Strickanfänger\*innen können sich beraten lassen und erste Schritte tun. Die Geübten können sich austauschen und gegenseitig Tipps und Kniffe ver-raten. Literaturwünsche werden gerne berücksichtigt, auch mitgebrachte Bücher und Geschichten kommen zum Zuge. Bringen Sie Wolle und Nadeln mit.

**Helga Dollenberg / Sabine Reese**

**Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck**

**- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -**

**Do 17.09. 15.30 – ca. 17.30 Uhr**

**Treffpunkt Pelikan-Shop, Pelikanplatz 21**

**Besuch des Pelikangeländes mit Führung**

Das internationale Markenartikelunternehmen blickt auf eine traditionsreiche, über 100-jährige Firmengeschichte zurück. U.a. erfahren Sie, wie die Küken ins Nest kamen und wann wie viele. Die 1-1/2 stündige Führung findet auf dem Außengelände des Pelikanviertels statt, wobei eine längere Wegstrecke zurückgelegt wird. **Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.**

**Teilnahmebeitrag: 5,00 € / Anmeldung und Bezahlung bis 10.09. erforderlich!**

**Fr 25.09. 18.00 Uhr**

**Konzert mit Alla Doelle: „Der Mond ist aufgegangen“**

Die Sopranistin aus der Staatsoper Hannover singt Wiegenlieder aus aller Welt und lässt die Zuhörer in die Zauberwelt der Abendmusik eintauchen. Alla Doelle präsentiert ihre gleichnamige neue CD.

Zu Gast ist das **Kindergesangsensemble „Flügelsternchen“.**

**Das Konzert findet bei gutem Wetter draußen statt.**

**Eintritt: Spende in den Hut Anmeldung bis zum 23.09. erforderlich!**

**Sa 26.09 14.00 -17.00 Uhr**

**Kultur in der Nachbarschaft...**

**macht Hof- und Balkonkonzerte möglich:**

unter diesem Motto touren **„Egon und die Treckerfahrer“** durch den Stadtteil Vahrenheide und überraschen Sie „zu Hause“. Die vier Musiker\*innen machen Rock'n Roll für Kinder oder – wie sie sagen: „Erdigen Treckerrock für lütje Blagen“. Ein knallbuntes und verrücktes Spektakel aus Fedderwardsersiel.

**In den Herbstferien vom 12. – 23.10.2020 haben wir reduzierte Bürozeiten:**

**Montag – Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr**

**Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr**

... zum Jahreswechsel bleibt der Kulturtreff vom **21.12.2020 bis zum 10.01.2022 geschlossen.**



**Ausstellungen, Exkursionen,  
Vorträge oder Workshops:**

Vom Frühjahr 2020 an bieten verschiedene Stadtteilkultureinrichtungen in Hannover eine Veranstaltungsreihe an, die sich intensiv mit den Themen Klima, Nachhaltigkeit, Natur, Umwelt und Gesundheit befasst.

Neben Informationen und Austausch wird es in etlichen Aktionen auch die Möglichkeit zum Ausprobieren, Mitmachen und Weitermachen geben.

Mehr Informationen finden Sie in einem gesonderten Flyer.

**So 13.09. 13.00 – ca. 18.00 Uhr**

**Unser Garten ist unser Glück**

**- Besuch des Gartens Pristin -**

Gemeinsam fahren wir nach Groß Mühlen in die Gärten der Region Hannover zu den Gärten Pristin von Aleksandra und Hans-Dieter Pristin ein.

**Wir sind mit Stadtbahn und Bus unterwegs. Fahrkarten für Zone A-C bitte mitbringen (Bei Bedarf Gruppenticket möglich) Eintritt frei**

**Do 24.09. 18.00 Uhr**

**Mohnkapseln – zauberhaftes Bastelmaterial aus der Natur**

Wenn in den Gärten die Mohnblumen verblühen, bleibt von den wunderschönen Blüten eine Mohnkapsel übrig: ein runder Kopf mit einem sternenförmigen Hut. Jetzt im Herbst ergeben sie getrocknet das Basismaterial für viele kreative Werk- und Schmuckstücke. Sie werden begeistert sein!

Wer hat, kann gerne Mohnkapseln mitbringen – für den Rest sorgen wir.

**Es ist eine Anmeldung bis zum 21.09. erforderlich!**

**Kosten inkl. Material: 5,00 € / mit HAP 2,50 €**

**Fr 09.10. 10.20 – ca. 18.30 Uhr**

**Wanderung: Natur – Seen – Kunst**

Wir wandern durch Felder, Wiesen und Wälder von Großburgwedel zum Würmsee. Hier erkunden wir während einer Führung den Erlebnispfad mit 8 Kunstwerken im und am See. Eine Wanderung um die Seele baumeln zu lassen. Eine Einkehr ist geplant. Länge der Strecke zwischen 12 und 16 Kilometer. **Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an.**

**Treffpunkt: 10.20 Uhr am Infotresen im Hauptbahnhof**

**Es ist eine Anmeldung bis zum 05.10. erforderlich!**

**Kosten: zwischen 12 und 17 € je nach zugelassener Gruppengröße**

**Mi 21.10. 19.00 Uhr**

**Lichtfakente im Grünen – Führung in der Dunkelheit**

Der Park der Sinne in Laatzen ist Kernstück und gestalterischer Schwerpunkt eines Landschaftsschutzgebietes und liegt doch mitten in der Wohnbebauung. Erleben Sie bei dieser Lichtführung die Anlage neu. Während der geführten Tour( ca. 1,5 Std.) lernen Sie das Licht-Design-Konzept kennen, welches extra für den Park entwickelt wurde und so an zahlreichen Erlebnisstationen aus den Bereichen Sehen, Hören, Tasten und Riechen spezielle Akzente setzt. **Den genauen Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.**

**Kosten: zwischen 12 und 17 € je nach zugelassener Gruppengröße**

**Mo 28.09., 26.10., 30.11., 19.30 – 21.00 Uhr**

**Weihnachtssingen: Sa., 19.12., ca. 18.00 Uhr**

**Wir laden zum Offenen Singen ein:  
Singen macht glücklich**

Wer hat nicht schon mal heimlich unter der Dusche gesungen oder auf dem Fahrrad? Für alle, die Lust haben, stressfrei mit anderen zusammen Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis.

**Teilnahmebeitrag: je 5,00 € / mit HannoverAktivPass 2,50 €**

**Anleitung: Rhythmiker + Chorleiter Klaus Wössner**

**Do 08.10. 18.00 Uhr**

**Finissage zur Ausstellung des Malkurses:**

**„Vielfalt des Lebens“**

Seit März sind die unter Leitung von **Tatjana Kulakovskaja** entstandenen Werke zu sehen. Die geplante Finissage im April musste aufgrund der Corona-Pandemie leider ausfallen und wird heute nachgeholt.

**Lassen Sie sich von der Vielfalt der Werke überraschen!**

**So 11.10., 08.11., 13.12. jeweils 9.30 – 16.00 Uhr**

**Monatliches Treffen der Regionalgruppe Hannover:**

**Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft**

9.30 Uhr: Fachgruppen (Norwegische Sprach- u. Strickgruppe, Hardanger Stickerei), 11.00 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten, ab 11.30 Uhr **Vorträge:** Am 11.10. erfahren Sie von Petra Petersen Wissenswertes zum „Atlantischen Kaleidoskop“, Teil 1: von Hamburg nach New York, Teil 2 folgt dann am 8.11., und am 13.12. wird das Jahr 2020 mit dem Julebord („Reichhaltig gedeckter Tisch“) und einem kleinen Basar abgeschlossen. **Mehr Infos unter: [www.dnfev.de](http://www.dnfev.de)**

**Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.**

**Mi 04.11. 10.00 Uhr**

**Theater für Kinder ab 3,5 Jahren:  
Du hast angefangen! Nein, du!**

oder: Krach & Frieden

**nach dem Buch von David McKee, gespielt**

**vom Theater Geist aus Berlin:**

Eine vergnügliche Parabel über Streit und Frieden, Perspektivwechsel und Empathie, in Szene gesetzt mit sehr viel Knete... Ein blauer Kerl, der friedlich an der Westseite des Berges lebt und der rote Kerl, der da wohnt, wo die Sonne untergeht, fangen an zu streiten, voller Wut beschimpfen sie sich... ein friedliches Ende wird garantiert.

**Dauer: ca. 40 Min. / Gruppen bitte anmelden!**

**Eintritt: Ki. + Erw. 5,- € / mit Aktivpass: Ki. frei, Erw. 2,50 €**

**Sa 14.11. 10.00 – 17.00 Uhr**

**So 15.11. 10.00 – 14.00 Uhr**

**Nähworkshop: Textile Kleinigkeiten  
oder das kleine Geschenk in letzter Minute**

**Für Nähanfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Kennt Sie das auch? Sie brauchen noch ein nettes Geschenk für die Freundin oder für die Gastgeberin der Gartenparty? Am liebsten nichts Alltägliches und ganz individuell sollte es sein? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir werden an diesem Wochenende kleine textile Objekte wie Buchhüllen, Kosmetikfäschchen, Lesezeichen, Schlüsselbänder, "duftende" Unterseizer für den gemütlichen Teenachmittag und andere praktische Dinge für den täglichen Gebrauch herstellen. Immer nützlich, immer aktuell in der Farbgestaltung, werden diese Dinge ein willkommenes Geschenk sein. Natürlich können sie auch den eigenen Alltag kunstvoll unterstützen. **Leitung: Sabine Müller**

**Teilnahmegebühr: 45,00 € / HAP 22,50 €**

**Nach Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste zugeschickt!**

**Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.**

**Bitte vergessen Sie Ihre individuellen Materialien nicht:**

**(Reißverschlüsse, Nähgarn, Stoffe etc.)**

**Eine Anmeldung bis zum 6. November ist erforderlich!**

**Sa 05.12. 17.00 – ca. 20.30 Uhr**

**Im 26. Jahr: Heiße Rhythmen für kalte Tage:**

**Trommelfest und Konzert**

Unter der Leitung von Uli Meinholz wird seit mehr als 25 Jahren in Hannover westafrikanisches und brasilianisches Trommeln erlernt und aufgeführt. In diesem Jahr sind neben den Teilnehmenden der Trommelschule auch Trommelnde der SchulAG und vom Frauenzentrum Laatzen zu hören. Menschen mit und ohne Handicaps, junge und alte, beginnende und erfahrene Trommler\*innen spielen in einer bunten Mischung die zeigt, dass wir hier in Hannover Freude am Kontakt mit anderen Kulturen haben. Die Zuschauerplätze sind begrenzt, Teile der Veranstaltung können im Livestream miterlebt werden. **Anmeldung bitte bis zum 1.12.!** **Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen und werden „Sea-Watch e.V.“ zur Verfügung gestellt.** **weitere Infos: [www.trommel-holz.de](http://www.trommel-holz.de) - Uli Meinholz**

Sa 19.12. 16.00 – 18.30 Uhr

„Zur Winterzeit“  
Glühwein, Illumination, Feuertonnen, Feuerwerk, Kinderlieder, Offenes Singen + ALLA Doelle  
Wir kommen um die Feuertonnen im beleuchteten Garten des Kulturtreffs zusammen! Unter dem Titel „Mit Weihnachtsliedern einmal um die Welt“ laden die Sopranistin Alla Doelle und das Kindergesangsensemble „Flügelsternchen“ ab 16.00 Uhr zum warmherzigen Musikabendgenuss ein.  
Ab 18.00 Uhr: Offenes Weihnachtsliedersingen mit Klaus Woessner. Zum Abschluss ein Blick zum Himmel: Feuerwerk! Wärmende Getränke stehen bereit. Stimmen Sie sich mit uns auf die Winterzeit ein: daher dicke Jacke an, Mütze auf und los in den Kulturtreff...  
Eintritt: Spende in den Hof

### Kultur im Stadtbezirk

Hier möchten wir Sie auf Veranstaltungen hinweisen, die im Stadtbezirk Bothfeld-Vahrenheide angeboten werden:

**Stadtteiltreff Sahlkamp**  
Elmstraße 15, Tel. 168-48051

Fr 11.09. 20.00 Uhr

„I schaff mehr wie Du!“ mit Jakob Friedrich  
Jakob Friedrich ist schwäbischer Facharbeiter in der Metall- und Elektroindustrie mit Bremer Wurzeln. In seinem Solo-Programm analysiert er in charmanter Art und Weise die schwäbische Mentalität sowie politische und wirtschaftliche Zusammenhänge. Er nimmt sein Publikum mit auf die Reise in seinen Arbeitsalltag und imitiert auf hinreißend komische Art die Menschen seiner Geschichten.  
Eintritt: 16,00 €, Vvk, 15,00 €  
Kartenvorbestellung unter Angabe der Personenanzahl unter Tel. 0511-168-48059

**Kulturtreff Bothfeld**  
Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Mi 07.10. 19.00 Uhr

Lesung: „Weißt Du noch...?“  
... lautet das Motto, zu dem die aus Nordfriesland stammende Autorin Renate Folkers ihren Gästen in hoch- und plattdeutscher Sprache etwas zu Gehör bringen möchte. Geschichten, mitten aus dem Leben, an die man sich gerne erinnert. „Ich bin in einem Alter, in dem das Motto durchaus seine Berechtigung hat“, erläutert Folkers. Freuen Sie sich auf unbeschwert heitere Unterhaltung. Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit zum Austausch und Plaudern mit Renate Folkers, auch in ihrer Muttersprache Plattdeutsch. Eintritt: 5,00 €/erm. 3,00 €  
Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

## Laufende Angebote/Kurse

Für alle Kurse ist es empfehlenswert, sich vorher telefonisch oder persönlich anzumelden. Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Mit dem Hannover-Aktiv-Pass gewähren wir für Kurse folgende Ermäßigungen: Kinder, Jugendliche + Erwachsene 50%. Die mit vhs gekennzeichneten Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Ada und Theodor Lessing Volkshochschule Hannover statt. Über Ermäßigungen informieren wir Sie gerne!

### Montag

Montags – donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr  
**Erstorientierungskurs**

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. führt diesen Kurs für Asylbewerber\*innen (vom BAMF gefördert) durch. Hier können Interessierte jederzeit kostenlos einsteigen und in praxisorientierten Modulen und Ausflügen erste Deutschkenntnisse erlangen.  
Info/Anmeldung alexander.krusche@johanniter.de  
Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

09.30 - 10.30 Uhr Denk mit - bleib fit I  
10.45 - 11.45 Uhr Denk mit - bleib fit II

Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren. Neueinstieg nach Absprache!  
Leitung: Heike Tschernich  
Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

10.00 – 12.30 Uhr  
**Kochgruppe – geschlossenes Gruppenangebot**  
der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle Plauener Straße 12 a, 30177 Hannover  
Teilnahmegebühr: 2,50 € pro Termin  
Fällt aus. Neustart ab 2021!  
Herrn Horn, Tel. 61648405

15.00 – 16.30 Uhr  
**Englischkurs: „Do you speak English?“**  
Wer noch einmal richtig Spaß an der englischen Sprache haben möchte, ist hier richtig. Es geht um das Auffrischen des schon Gelernten. Mit Offenheit und Humor sprechen wir über Themen, die uns interessieren, bis hin zu Diskussionen über das aktuelle Tagesgeschehen. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene genauso wie für Anfänger\*innen mit einigen Vorkenntnissen geeignet. Franziska Ehrhardt  
Eine Probestunde ist nach Absprache möglich!  
(Anfängerkurs auf Anfrage!) 26.10. – 07.12./ 7 x / 42,00 €

# Laufende Angebote/Kurse

17.00 – 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe für Menschen bis Mitte 30 „JED“ - Junge Erwachsene Depression & Ängste -**  
Wer an dieser Gruppe teilnehmen möchte melde sich bitte unter folgender Mailadresse an: [JED-Hannover@gmx.de](mailto:JED-Hannover@gmx.de)

### Dienstag

**Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff**  
Telefon: 168-49849  
Öffnungszeiten:  
dienstags + donnerstags: 11.00 – 13.00 + 14.00 – 17.00 Uhr  
Die Bibliothek ist in den Ferien geöffnet!  
Büchereistunden / Klassenführungen / Vorlesestunden für Grundschule und Kindergarten

8.30 - 9.30 Uhr - Findet z.Zt. nicht statt! - **Gymnastik für Frauen**  
Rhythmische Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen. NN

**Neue Kursleitung gesucht!**

10.00 – 11.30 Uhr **Qi Gong – Shibashi (Set 1) – Nr. 95001R8**  
Die 18 Figuren der Harmonie Shibashi - Präventionskurs -  
Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohlthuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong-Shibashi (18fachen Übungsreihe, Set 1) lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit des Umgangs mit Stress kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
15.09. 15.12. / 12 x / 94,00 € / Gabriele Schulz

10.00 – 12.00 Uhr **Malkurs 1) und 2) vhs**

1) „Tanz der Formen“  
Jede komplexe Form besteht auch aus einer Kombination einfacher Formen. Durch das Gestaltungsmittel der Hell-Dunkel-Kontraste steigern wir die Räumlichkeit sowie den Ausdruck unserer Bilder und sehen das Volumen. In diesem Kurs lernen wir, jede komplexe Form zu zeichnen, indem wir die Gesetze der Licht- und Schattenteilung studieren. Die Formgebung wird zuerst mit dem Bleistift, dann mit Farben erforscht.  
01.09. – 06.10. / 6 x / 53,00 € Tatjana Kulakovskaja

2) „Fern und Nah“ – Luft und Lineal: Landschaft in der Perspektive  
Eine Landschaft zu malen, ohne die Regeln der Luft- und Linearperspektive anzuwenden, ist unmöglich. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Gesetz der Perspektive. So kann die Ausdruckskraft des Raums verbessert, seine Tiefe hervorgehoben oder umgekehrt visuell reduziert werden. Hinzu kommt die Ausarbeitung von Details, die Kontraste, der Raum in Licht und Farbe. Es entsteht unsere eigene Fantasie-Landschaft.  
27.10. – 15.12. / 8 x / 70,00 € Tatjana Kulakovskaja

Die Kurse sind für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.  
Bitte beachten Sie die Ausstellung im Veranstaltungsteil

15.30 – 19.00 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**  
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.  
- der Unterricht findet z.Zt. nur online statt! -  
30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

16.00 – 17.00 Uhr **„Buchstabensalat“**  
Lesen, Spielen, Basteln - für Kinder von 5 – 7 Jahren  
Kommt vorbei, wenn wir die Welt der Buchstaben erkunden, Geschichten lauschen und eigene Geschichten erzählen.  
Svetlana Milo  
15.9. – 06.10. und 27.10. – 08.12./ Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 €

17.00 – 19.00 Uhr **Angehörigengruppe**  
Am 01. + 29.09., 27.10. + 24.11. trifft sich die Angehörigengruppe der sozial-psychiatrischen Beratungsstelle im Kulturtreff.  
Ansprechpartnerin: Frau Tomaske, Tel. 61648405

19.30 – 21.00 Uhr **Selbsthilfegruppe**  
Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige  
Raf- und Hilfesuchende sind willkommen.  
Ansprechpartner: Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173/7280 und Dirk Waldmann

### Mittwoch

„Werkstatt Neue Medien“ **Smartphonekurs**  
Am letzten Mittwoch im Monat (30.09., 28.10., 25.11.) können Sie bei uns den praktischen Umgang mit Ihrem Smartphone erlernen und neue Module kennen lernen. Individuelle Fragen sind erwünscht.

14.30 – 16.00 Uhr **Apple**  
Anleitung: Bernd-Ulrich Köpke

16.30 – 18.00 Uhr **Android**  
Anleitung: Renatus Fischer (in Kooperation mit dem FLAIS e.V.)  
Teilnahmebeitrag: 5,00 € pro Termin/ mit HannoverAktivPass, 2,50 €

14.00 – 19.00 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**  
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.  
- der Unterricht findet z.Zt. nur online statt!  
30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

16.00 – 17.30 Uhr **Spielenachmittag für Erwachsene**  
Bei diesem Spielenachmittag geht es nicht nur um Gesellschafts- oder Kartenspiele. Spiele zum Trainieren des Gedächtnisses und Bewegungsspiele für „Zwischendurch“ stehen ebenso auf dem Programm.  
2,- € pro Termin Heike Nolde

17.30 – 19.00 Uhr **Monatliches Treffen der Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide (Mittwoch 02.09. und 04.11.)**  
Die Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide unterstützt Initiativen und Einrichtungen für Kinder, Familien und Senioren in den beiden Stadtteilen. Erziehung, Bildung und Soziales, das sind die Bereiche, in die Zinserlöse aus der Stiftung und Spenden gegeben werden. Prima, wenn auch Sie mithelfen. Rufen Sie uns an.  
Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Schroers, Tel. 64674300  
Der 15. Stiftungsgeburtstag findet am Donnerstag, den 10.12. ab 17.00 Uhr im Kulturtreff Vahrenheide statt!

18.00 – 21.00 Uhr **Töpferkurs**  
„Tonbegeisterte“ Frauen und Männer können hier frei nach eigenen Ideen Witziges und Nützliches für Haus und Garten gestalten.  
Neubeginn ab Oktober 2020 – Infos bei uns - Inge Holzhausen

18.00 – 20.00 Uhr **Norwegische Volkstänze „Folkedans“**  
Vierzehntägiger Übungsabend (09.+23.09./07.+21.10./04.+18.11./02.12.) der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft. Gäste sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Informationen erteilen Herr Kloth, Tel. 05171-989354 und Bernd Fitze-Frank, Tel. 0511-71654365

### Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr **Ideen aus den eigenen Reihen**  
Im Vordergrund steht das gemeinsame Gestalten, die Umsetzung kreativer, auch ungewöhnlicher Ideen und Anregungen der Teilnehmerinnen. Es entstehen Materialkosten.  
Inge Holzhausen

13.30 – 19.30 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**  
- der Unterricht findet z.Zt. nur online statt! -  
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.  
30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

15.00 – 16.00 Uhr **Tanz durch die Jahreszeiten - für Jungs + Mädchen von 4 – 7 J.**  
Wir hüpfen und rennen und drehen uns zur Musik, tanzen und singen Lieder. Mit Bewegungsspielen und kleinen Tänzen werden Kraft, Gelenkigkeit und Koordination trainiert und vor allem macht es Spaß!  
Leitung: Ylva Jangsell  
Teilnahmegebühr: 3,00 € pro Termin / mit Aktivpass 1,50 €  
Monatlich zu zahlen! Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich!

16.30 – 18.30 Uhr **Mosaikworkshop**  
In unregelmäßigen Abständen treffen sich Interessierte zum Arbeiten mit alten Fliesen. Verschiedene Materialien sind vorhanden. Was hergestellt wird, entscheidet jede\*r selbst. 5,00 € pro Termin Heike Baxmann  
03. + 17.09. weitere Termine nach Absprache!

18.00 - 19.00 Uhr **Präventionskurs: Rückenschule**  
Im Mittelpunkt stehen präventive Übungen für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten. Sie können helfen, auch arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparates zu reduzieren. Wohltuende kräftigende Bewegungsübungen für aufrechte Haltung sowie Entspannungs- und Dehnübungen dienen der Förderung Ihrer Gesundheit. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung mit. 10.09.- 26.11. (nicht am 15. + 22.10.) / 10 x / 95,00 €  
Serwaan Karim - Dipl.-Sportlehrer, Rückenschulleiter, Trainingstherapeut  
Für Fortgeschrittene werden weitergehende Übungen trainiert.  
Viele Krankenkassen gewähren einen Zuschuss, bitte erkundigen Sie sich

### Freitag

14.30 – 15.30 Uhr **SeniorInnengymnastik**  
Angemessene Übungen für ältere Menschen von Kopf bis Fuß. Geschicklichkeits- und Reaktionstraining ist auch dabei. Bequeme Kleidung ist angebracht. 1,60 € pro Teilnahme Inge Behrens  
Neueinstieg nur begrenzt möglich!

### Termine im Stadtteil / Stadtbezirk

**Senioren-Begegnungsstätte, Plauener Str. 23 A:**  
Informationen unter 0168-42690 – KSH – Doris Landeck

**Förderverein Leben & Arbeiten im Stadtteil Vahrenheide Flais e.V., Dunantstraße 3 c, Tel. 3731854**  
aktuelle Infos unter: [www.flais.de](http://www.flais.de)

**Sitzungen des Stadtbezirksrates, des Integrationsbeirates und Sprechstunde des Bezirksbürgermeisters H. Grunenberg:**  
Termine und Infos unter Hannover-Stadt.de

... weitere Termine unter [www.vahrenheide.info](http://www.vahrenheide.info)